

Entspannt essen

4 simple Übungen für den Alltag

1. Atme bewusst

Mach vor dem Essen eine kurze „Atempause“. Nimm ein paar tiefe, bewusste Atemzüge durch die Nase. Die **Nasenatmung** aktiviert vermehrt den **Parasympathikus** und bringt dich in einen relaxten Modus, in dem dein Verdauungssystem am besten funktioniert. Erlaub deinem Körper mit jedem Ausatmen alle unnötige Spannung, allen unnötigen Stress abfließen zu lassen und mit jedem Einatmen machst du dir bewusst, dass du neue Lebensenergie – Prana – aufnimmst. Ein paar Atemzüge lang.

So bringst du dich auf super einfache Weise vor dem Essen in einen entspannten – oder zumindest entspannteren – Zustand.

Atme auch während dem Essen immer wieder bewusst. Sauerstoff ist der beste Stoffwechsel-Aktivator – und steht dir kostenlos zur Verfügung. Nutze ihn.

Außerdem koppelst du so die ruhige, volle Nasenatmung mit dem Essen und das wird immer mehr zur Gewohnheit für dich – mit allen positiven Effekten, die das für dich hat.

2. Iss langsam

In einem entspannten Zustand zu essen heißt auch, dir beim Essen Zeit zu nehmen. Laaangsam zu essen. Schon tausendmal gehört, ich weiß. Tue es, bitte.

Iss langsam und mit Genuss – egal, was du isst.

In kurzer Zeit **schnell und viel zu essen bedeutet Stress für deinen Körper** und er reagiert entsprechend.

Was passiert bei **Heißhungerattacken**: wir stopfen uns in Windeseile, vielleicht auch noch stehend und direkt aus dem Eiskasten, Unmengen an Nahrung rein bis wir das Gefühl haben zu platzen und lassen uns dann selbst dafür.

Schnell + viel + Schuldgefühle + Selbsthass = Stress pur

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Wenn ich weiß, dass ich viel essen werde (weil ich einen Bärenhunger hab oder zu einem Essen eingeladen bin oder einfach Lust hab, viel zu essen), dann achte ich **ganz besonders darauf, langsam und in einem entspannten Zustand** zu essen. Selbst wenn es dann viel ist, ist der Körper wenigstens in seiner Verdauungskraft. Das gilt auch als Grundregel bei einem Heißhungeranfall: Iss, aber lass dir dabei Zeit.

Du kennst sicherlich den „Besteck-Trick“: nach jedem Bissen das Besteck aus der Hand zu legen und den Bissen in Ruhe zu kauen, bis der nächste dran ist. Der Tipp ist Gold wert.

3. Iss achtsam

Übe dich darin, achtsam zu essen. Ich weiß, das ist auch nichts Neues. Aber ich weiß auch, wie und wie oft dieser wertvolle Tipp mit „Ja, ja.“ abgetan und ignoriert wird.

Allein dadurch, dass du mit mehr Achtsamkeit isst, präsent bist, dein Essen richtig genießt und dir beim Essen Zeit lässt, **verdaust du besser, kurbelst du deinen Stoffwechsel an und reduzierst Essanfälle. Ja, Achtsamkeit ist ein natürlicher Appetitregulierer.**

Ein Wort zum Multitasking beim Essen:

Idealerweise tust du beim Essen nichts anderes als zu essen. OK, ich will ehrlich sein, dass fällt mir selbst sau schwer. Wenn ich allein esse, lese ich liebend gerne eine Zeitschrift dabei oder schau mir ein YouTube Video an. Wenn du es schafft „nur“ zu essen, umso besser. Wenn du mir da ähnlich bist, dann **achte ganz besonders darauf, was du daneben tust** und dass dich das nicht total vom Essen ablenkt. Plus, **achte ganz besonders darauf, trotzdem achtsam zu essen** und zu atmen.

Versuch auch Streit, schlechte Stimmung oder Problemgespräche beim Essen zu vermeiden. Je besser du beim Essen für den Wohlbefinden sorgst, desto besser.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Wach auf!

Voller zu leben, heißt, aufzuwachen und präsent zu sein. Wir verbringen soviel Zeit unseres Lebens im Autopilotmodus. Leider auch beim Essen. Essen ist somit ein großartiges Übungsfeld, um bewusster und wacher im Leben zu sein. Eben nicht auf Autopilot. Präsent zu sein beim Essen, bewusst wahrzunehmen, wie es riecht, schmeckt und sich anfühlt, aufmerksam zu sein, wie der Körper das Essen aufnimmt und wie es wirkt.

4. Iss ohne Gedankenkino rund ums Essen

Übe dich darin, das Gedankenkino rund ums Essen zu stoppen.

Was ich damit meine: Iss ohne Schuldgefühle. Ohne darüber nachzudenken, ob das jetzt eine gute Entscheidung war oder nicht und ob du das jetzt essen solltest oder nicht. Ohne dich zu sorgen, wie sich das auf der Waage auswirken wird. Ohne dir schon beim Essen vorzunehmen, was du ab morgen alles anders machen wirst und was du nur noch heute isst.

Experimentiere in den nächsten Wochen damit und beobachte, was passiert.

Aber Achtung: Lass das nicht zu einem neuen Stressfaktor werden. So gut es geht! Das genügt.

